

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 1.–3. KLASSILE

1. Õppetegevus

1.1. I kooliastmes õpitavad harjutused põhinevad lapse igapäeva elu liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. Fundamentaalsete liikumiste/liigutuste kindel omandamine harjutamise teel loob aluse üldisele tegevuslikule meisterlikkusele, aga ka spordialade algtõdede omandamisele. Õigete liigutusvilmumuste, aga ka hea rühi kujunemiseks on vaja, et õpilased omandaksid oma kehaasendi ja liigutuste kontrollimise oskuse.

1.2. Alklassides luuakse esmane ettekujutus õigetest jooksu-, viske- ja lihtsamatest hüppeliigutustest. See on soodsaim iga osavuse (sh liigutuskordinaatsioon), samuti reaktsiooni- ja liigutuste kiiruse (sageduse) arendamiseks ning ujumise õppimiseks. Õpilaste loovuse arengut saab toetada loovliikumise mitmesuguste võtetega.

1.3. On tähtis, et õpilased omandaksid kehalise kasvatusa tundides tegutsemise ja käitumise oskused, harjuksid täitma ohutus- ning hügieeninõudeid kehaliste harjutustega tegelemisel. Õpilaste liikumissoovi ja -rõõmu tekkimiseks ning säilimiseks on olulised soodus õppekeskkond ja õpetaja tunnustus.

2. Õppesisu

2.1. VÕIMLEMINE:

- põhiasendid ja -liikumised. Matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused, harjutused vahenditega. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine. Rivi-, korraharjutused ja kujundliikumised. Tervitamine ravis. Rivistumine ühte viirgu, kolonni. Põhiseisang. Joondumine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Harvenemine, koondumine, ümberrivistumine. Kõnd, kõnniharjutused. Erinevad kõnni vormid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Hüplemisharjutused. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinaatsioonihüplemised. Hüplemine hüppitsa ja hoonõõriga;
- ronimine, roomamine, ripped, segarippped, toengud, segatoengud. Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine. Akrobaatilised harjutused. Veeremine ja veered. Tired ette. Poolspagaat. Turiseis. Kaarsild selililamangust (abistamisega). Tasakaaluharjutused.

2.2. RÜTMIKA JA LIIKUMINE. Põhivõimlemine muusika või rütmivahendite saatel. Liikumisimprovisatsioon ja muusikalised mängud. Tantsu- ja laulumängud. Tantsud ja tantsusammud. Kõnni-, jooksu-, galopp-, polka- ja hüppesammude kombinatsioonid. Eesti rahvatantsud.

2.3. JOOKS, JOOKSUHARJUTUSED. Õige jooksuasend ja -liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Süstikjooks (pidurdusjooks).

2.4. HÜPPED, HÜPPEHARJUTUSED. Sügavushüpped. Hoojooksult hüpped. Takistustest ülehüpped. Paigalt kaugushüpe.

2.5. VISKED, VISKEHARJUTUSED. Pallikäsitsemisharjutused. Palli hoie, viskeliigutus, püüdmine, veeretamine, põrgatamine. Palli veeretamine ja vedamine jalaga. Märki- ja kaugusvisked. Liikumismängud ja sportmängudeks ettevalmistavad mängud.

2.6. SUUSATAMINE. Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Pöörded paigal. Astepööre laskumisel. Trepp-, käär- ja astesammtõus. Laskumine põhi- ja madalasendis.

2.7. UJUMISE ALGÕPETUS (24 tundi). Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaikades. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

3. Õpitulemused

3.1. 3. klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi, improviseerida ja tantsida rahvatantse;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga;
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- ujuda.

3.2. 3. klassi lõpetaja suudab:

- suusatada 2 km;
- joosta rahulikus tempos 3–4 min.

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 4.–6. KLASSILE

1. Õppetegevus

1.1. II kooliastme õpilasi iseloomustab tahe liikuda ja õppida, kogeda erinevaid tegevusi ja harjutusi. See on parim aeg motoorsete tegevuste omandamiseks (kehaliste harjutuste tehnika õppimiseks), aga ka kehalise võimekuse (osavus, kiirus, üldine vastupidavus) arendamiseks. Liigutusoskuste kontrollharjutused ja kehaliste võimete testid, mis pakuvad õppimise tulemuslikkuse kohta väärtuslikku infot nii õpilasele kui ka õpetajale, peaksid näitama edasise tegevuse suunda.

1.2. Kehalise ja motoorse arengu seisukohalt on väga tähtis õpilaste endi aktiivsus – oma oskuste-võimete taseme teadmine ja soov end arendada loovad eeldused regulaarsele harjutamisele/treenimisele. Kehalise kasvatuse õpetaja peaks õpilasi sportima innustama, neid vastavate teadmiste-oskustega varustama.

1.3. II kooliastmes suunatakse ning toetatakse õpilaste tahtemaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus jne) kujunemist. Õpilased peavad teadma ausa mängu (*fair play*) põhimõtteid, spordieetika nõudeid ja neid järgima.

2. Õppesisu

2.1. VÕIMLEMINE. Põhiasendid ja liikumised. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Jõu- ja venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Lühikesed harjutustekombinatsioonid. Riviharjutused, kujundliikumised. Loendamine. Pöörded. Ümberrivistumine viirust ja kolonnist. Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega. Kõnd, jooks, hüplemine, hüppamine. Mitmesugused kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste seosed. Vabahüpped ühe jala tõukelt. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. T: hüpitsa ringitamine ja kaheksa. Ripped, toengud, ronimine, kandmine. Riistastiku kandmine. P: käte kõverdamine toenglamangus ja rippes; T: käte kõverdamine ripplamangus. Ronimine. Kandmine ranneseongus ja seljas. P: harjutused madalkangil. Harjutused eri kõrgusega rööbaspuudel. P: hooglemine rööbaspuudel toengus, harkiste ja mahahüpe.

2.2. AKROBAATIKA. Kaarsild selili lamangust. Hüppetirel ette. Tirel taha. Kätelseis (abistamisega). Tiritamm. Tasakaal. Kõnni- ja hüplemisharjutused, tantsusammud ja takistuste ületamine poomil. Toenghüpped. Hoojooksult hüpe toengkägarasse vahendile. Sirutusmahahüpe. Harkhüpe.

2.3. RÜTMIKA. Põhivõimlemine rütmivahenditega ja muusika saatel. Rütmiimprovisatsioonid. Liikumisimprovisatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Tantsu- ja laulumängud. Tants ja tantsusammud. Algteadmised tantsukultuurist. Seltskonnatantsude põhisammud. Eesti rahvatantsud.

2.4. KERGEJÕUSTIK. Jooks. Jooks erinevatest lähteasenditest. Soojendusharjutused. Määrustepärane pendelteatejooks. Tõkkejooksu tutvustavad harjutused. Hüpped. Kaugushüpe (sammhüpe). Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Hoojooksu mõõtmine. Visked. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. Kuulitõuget tutvustavad harjutused topispalliga. Õpitud alade võistlusmäärustikud.

2.5. SPORTMÄNGUD. Jalgpall. Paigaloleva palli söötmine ja löömine. Veereva palli peatamine. Löök põia siseküljega. Palli vedamine. Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine. Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine ja söötmine. Pöörded. Pealevisked paigalt ja liikumiselt. Algteadmised individuaalsest kaitsemängust. Minikorvpall. Võistlusmäärustikud.

2.6. SUUSATAMINE. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Pooluisusamm ja keppide tõuketa uisusammsõiduviiis. Uisusamppööre. Ebatasasuste ületamine. Poolkäärtõus. Põikilaskumine. Sahkpidurdus. Pidurdus ja pööre poolsaha abil. Pidurdus laskumisel ennetava kukkumisega. Ohutusnõuded. Võistlusmäärustikud. Suusavarustuse hooldamine ja suuskade määrimine. Õppepaikade rajamine.

3. Õpitulemused

3.1. 6. klassi lõpetaja teab:

- õpitud spordialade oskussõnu;
- ohutus- ja hügieeninõudeid;
- olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest.

3.2. 6. klassi lõpetaja oskab:

- jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid;
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;
- sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida;
- teha kehakooli harjutusi muusika saatel;
- valida liikumiskiirust;
- osaleda pendelteatejooksus;
- sooritada palliviset paigalt;
- suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise;
- kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks.

3.3. 6. klassi lõpetaja suudab:

- joosta jõukohases ühtlases tempos T: 2 km, P: 2,5 km;
- hüpelda hübitsaga 1–1,5 min sobivas tempos;
- ujuda 25 m.

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 7.–9. KLASSILE

1. Õppetegevused

1.1. III kooliastmes on vaja õpilasi innustada oma kehalisi võimeid arendama ja liigutusoskusi täiustama. Murdeea kasvuhüpe võib põhjustada häireid liigutuste koordineerimises. Motoorsete testide tulemused ja nende dünaamika aitavad õpilastel oma kasvamis-arenemist jälgida, oskusi-võimeid kaaslaste omadega võrrelda. Õpetaja kohuseks on kehaliste harjutuste otstarbeka valiku ja sobiva töökorraldusega toetada õpilaste positiivse enesehinnangu kujunemist, aidata murdealistel ületada (võimalikke) konflikte oma kehalise mina ja kaaslastega.

1.2. Iseseisvale harjutamisele loovad aluse kehalise kasvatuse tundides omandatud oskused ja teadmised. Sportliku tegevuse ohutuse tagamise huvides on vajalik enesejulgendamise ja kaaslase abistamise võtete (kindlasti ka kaaslaste austamise) õppimine. Regulaarne tegelemine kehaliste harjutustega annab õpilasele oma liigutuste kontrollimise, tegevuste analüüsi ja emotsioonide valitsemise oskused.

2. Õppesisu

2.1. VÕIMLEMINE. Põhiasendid ja liikumised. Oskussõnade tundmine ja kasutamine. Harjutuste kombinatsioonide koostamine ja esitamine muusika saatel. Iluvõimlemise elemendid ja vahendid. Riviharjutused. Kujundliikumised. Ümberpööre sammuliikumisel. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine. Rippled, toengud, ronimine, kandmine. Ronimine köiel. Ronimine jalgade abita. Kandmine: tuletõrjevõtte T: erikõrgusega rööbaspuud, Hooga tireltõus. P: rööbaspuud. Künarvarstoengust hoogtõus harkistesse ja toengusse. Õlgadel seis, trel ette harkistesse. Toengus hooglemiselt mahahüpe tahahoolt. P: madal kang – käärhöör ette; kõrge kang – tireltõus rippest (abistamisega).

2.2. AKROBAATIKA. Ratas kõrvale. Kolmiktirel. Kätelseis. P: kätelseisust trel ette. Hoojooksult hüppetrel. T: tasakaal. Tasakaaluharjutustest kombinatsioonide koostamine. Toenghüpped. Kägarhüpe, nurkhüpe külghoojooksult. T: harjutused vahenditega. Iluvõimlemise harjutused palli ja rõngaga.

2.3. RÜTMIKA JA TANTS. Harjutuskomplekside koostamine ning esitamine. Teadmised tantsukultuurist ja kommetest. Seltskonnatantsude põhisammude täiustamine. Vals, perekonnaalss.

2.4. KERGEJÕUSTIK. Soojendus. Ohutustehnika ja võistlusmäärustikud. Jooksud. Madallähe. Kurvijooksu tehnika. Täpsusjooksud. Tõkkejooks. Ringteatejooks. Hüpped. Kaugus- ja kõrgushüppe hoojooksu määramine. Kolmikhüppe tutvustamine. Visked, tõuked, heited. Pallivise hoojooksult. Heitealade tutvustamine. P: kuulitõuge paigalt ja hooga.

2.5. SPORTMÄNGUD. Võrkpall. Liikumisviisid ja asendid. Söödud ja pallingud. P: Ründelöök. Mängutaktika. Võistlusmäärustikud. Mäng lihtsustatud reeglitega. Korvpall. Petteliigutused. Söötmine ja püüdmine liikumiselt. Kaitsemäng. Lihtsamad koostöövormid. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. P: hüppevise. T: ühe käega ülaltvise tugiasendist. Võistlusmäärustikud. Mäng lihtsustatud reeglitega.

2.6. SUUSATAMINE. Võistlusalad. Võistlusmäärustikud. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel ja suusavõistlustel. Suuskade hooldamine. Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis. Libisamm tõusuviis. Sahkpööre. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Triivpidurdus. Poolsahkparalleelpööre. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele. Lihtsa slaalomiraja läbimine.

2.7. ORIENTEERUMINE. Kaart ja kompass. Plaani lugemine. Kaardil orienteerimine. Kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine, lihtsama tee valik. Orienteerumistehnika.

3. Õpitulemused

3.1. Põhikooli lõpetaja teab:

- kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
- ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;
- õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;
- olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest.

3.2. Põhikooli lõpetaja oskab:

- arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- tegelda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;
- abistada ja julgestada harjutuste sooritamisel;
- iseseisvalt võimelda, koostada harjutuste kombinatsioone;
- sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
- mängida võistlusmäärustike kohaselt üht sportmängu ning teisi õpitud sportmänge lihtsustatud reeglite järgi;
- läbida orienteerumise õpperada;
- suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades;
- joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid;
- kasutada enesekontrollivõtteid;
- anda esmaabi.

3.3. Põhikooli lõpetaja suudab:

- joosta ja suusatada ühtlases tempos T: 2–3 km, P: 4–5 km;
- P: ronida 3 m kõiel, sooritada tireltõusu.